

PREVENZIONE DEL PIEDE DIABETICO

I piedi sono tra le parti del corpo più vulnerabili per le complicanze diabetiche; sono esposti quotidianamente a colpi e sofferenze di ogni genere. Nei diabetici, col tempo, questi danni ripetuti possono portare a ferite che si cicatrizzano lentamente o a infezioni difficili da curare che, in alcuni casi più gravi, richiedono l'intervento del chirurgo.

Alla base ci sono due motivi:

- Il primo è un **ridotto flusso di sangue negli arti inferiori** (soprattutto dal ginocchio al piede), causato dal restringimento delle arterie.
- Il secondo è la **progressiva compromissione dei nervi che arrivano al piede**, che causa una riduzione della sensibilità (anche di quella al dolore) e della capacità di movimento, che facilitano la comparsa delle lesioni.

Quando il flusso di sangue alla gamba si riduce, compaiono: crampi al polpaccio o al piede, che si accentuano camminando e si riducono con il riposo (nelle forme più gravi il dolore è presente anche a riposo, e si fa più intenso di notte) e la sensazione di avere il piede freddo. I disturbi che dipendono, invece, dal danno dei nervi sono: pelle secca, disidratata, con numerosi calli, facile alle lacerazioni; eventuali cambiamenti della sensibilità, spesso sensazioni di formicolio e di addormentamento: si ha l'impressione di camminare su una moquette e pertanto non si avverte bene il contatto con il suolo. Di solito, la neuropatia sensitiva interessa le estremità inferiori, piedi e gambe, ed è sempre bilaterale. L'assenza di dolore è associata istintivamente all'assenza di malattia. Stiamo attentissimi a non sfiorare nulla con il dito che ci duole per un taglietto, ma appoggiamo tutto il peso senza nemmeno pensarci su una ferita del piede che non ci fa soffrire. A tutto questo si aggiunga il fatto che il piede diabetico appoggia male, spostando tutto il carico sui 'cuscini' anteriori: insomma, un taglio o una semplice frizione fra la pelle e la calza o la scarpa possono diventare velocemente, se non si fa attenzione, un'ulcera. Ad aggravare le cose la neuropatia sensitiva si associa quasi sempre con forme più o meno gravi di neuropatia motoria o autonoma. La prima, rendendo incerto il passo e la postura, provoca una alterazione dei muscoli del piede provocando zone di eccessivo carico. La neuropatia autonoma invece, bloccando la sudorazione, rende la pelle secca e quindi facile alle escoriazioni e alle ferite e alterando la regolazione del sangue nei piccoli vasi peggiora la microcircolazione.

Una ferita anche banale, in assenza di cure, può infettarsi e progredire in una profonda piaga aperta. Questo, in assenza di cure, rischia di portare alla gangrena e richiedere un'amputazione. Le statistiche affermano che una quota variabile da metà a tre quarti delle amputazioni avrebbero potuto essere evitate con un'attenta cura del piede.

Il piede diabetico causa molti disagi in chi ne soffre ed è difficile da curare: prevenirlo è quindi di fondamentale importanza. Il primo e miglior modo è ottenere un buon controllo della glicemia, attraverso la dieta e la cura che il medico ha prescritto per il diabete.

CONSIGLI PER LA PREVENZIONE DEL PIEDE DIABETICO

1. **Non fumare:** il fumo riduce l'afflusso di sangue e quindi rallenta la circolazione nelle gambe e nei piedi;
2. Controllare attentamente la glicemia;
3. Se soffrite di ipertensione o ipercolesterolemia, ricordatevi di assumere le medicine prescritte per tenerli sotto controllo;
4. comprate calze di cotone o lana piuttosto spesse ma non strette e prive di cuciture e scegliete **scarpe comode** (l'alluce deve potersi muovere con agio), senza cuciture o rigidità, di cuoio e non pesanti; non comprate mai le scarpe nuove di mattina: fatelo di pomeriggio, quando i vostri piedi sono già leggermente gonfi, affinché le scarpe non siano troppo strette; portate le scarpe nuove solo poche ore al giorno, e controllate i vostri piedi dopo averle portate, per vedere eventualmente in che punto del piede premono.
5. evitate i tacchi, le scarpe a punta e quelle aperte sul davanti; non usate mai zoccoli, sandali e 'cinesine' (infradito);
6. controllate l'interno delle scarpe prima di indossarle, per essere sicuri che l'interno sia liscio senza sporgenze e che non vi siano oggetti nella scarpa;
7. se necessario, utilizzate plantari che redistribuiscano il peso sui piedi mentre camminate.
8. non girate mai a piedi nudi, nemmeno in casa;
9. non calzate mai il piede nudo, usate sempre le calze anche in estate;
10. prima di indossare le calze usare creme idratanti - per evitare che si formino tagli e ferite nella pelle secca;
11. **Controllate ogni giorno i vostri piedi alla ricerca di:**
 - tagli, ferite, arrossamenti e piccole abrasioni;
 - aree più calde, gonfie o arrossate;
 - calli o deformazioni del piede.
 - controllate anche negli spazi fra le dita, fatelo in una zona illuminata e se necessario utilizzate uno specchietto. Davanti a qualunque anomalia non esitate ad avvertire il vostro medico.
12. **Lavandovi i piedi ogni giorno:**

- usate acqua calda ma non bollente;
- usate un sapone di Marsiglia;
- non state troppo a lungo nell'acqua (si perdono gli strati callosi protettivi);
- asciugate i piedi con attenzione, soprattutto fra le dita, usando un asciugamano soffice;
- controllate con uno specchio le piante dei piedi.

13. **Attenzione al caldo:**

- prima di entrare in acqua provate sempre la temperatura usando il gomito e non il piede;
14. se avete freddo ai piedi durante il sonno non utilizzate mai borse d'acqua calda o peggio ancora coperte termiche o “scaldini”. Meglio indossare delle calze;
15. attenzione ad avvicinare i piedi a stufette o camini.
16. Quando fa molto freddo, controllate che non vi siano geloni.
17. Tagliandovi le unghie non seguite troppo la rotondità della punta ma non lasciate neppure spigoli che potrebbero ferire le altre dita; possibilmente usate una lima di cartone per i bordi;
18. evitate forbici e oggetti taglienti per la cura delle unghie, dei calli o dei duri; non togliete mai i calli; **NON USATE CEROTTI O CALLIFUGHI LIQUIDI**, che possono danneggiare gravemente la pelle;
19. evitate medicazioni ingombranti o cerotti che possono irritare la pelle;
20. Raccontate al medico se compare dolore ai piedi, o sensazione di formicolio, se vi sembra di avere una sensibilità diversa tra un piede e l'altro, se camminando per strada dovete fermarvi e attendere che vi passi il dolore ai polpacci
21. In caso di ferita, disinfettatela, coprite con una garza sterile e mostratela al medico appena possibile . Non tagliare né bucare eventuali bolle o vesciche.